

# خپل ځان او خپله کورنۍ وساتئ

ټوخلېدل او پرنجېدل مو پټ کړئ



کله چې ټوخیږئ یا پرنجېږئ  
نو خوله او پوزه مو په کاغذي  
دسمال پټه کړئ.

استعمال شوی کاغذي دسمال  
په باطله داني کې وغورځوئ.



که تاسي کاغذي دسمال ونلرئ، نو د لستونې په  
پاسنۍ برخه یا هم په خپله څنگل کې وټوخیږئ یا  
وپرنجېږئ، په لاسونو کې نه.



لاسونه مو په صابون او روانو ابو پرېمنځئ.  
لاسونه مو په کاغذي دسمال یا د لاس وچولو  
په ماشین په بشپړ ډول وچ کړئ.



د جرايمو نه لرۍ او روغ اوسئ